Ali že poznate recept, s katerim boste pregnali spomladansko utrujenost?

Narava se prebuja, naše telo pa je utrujeno in izčrpano, saj večji del energije porablja za prilagajanje na nov letni čas. Preverite nekaj nasvetov, da boste letos pomlad pričakali spočiti in polni energije za prihajajoče poletje.

Namesto da bi pomlad pričakali dobre volje, se nam velikokrat zgodi, da se počutimo izčrpane, zaspane, razdražljive, brezvoljne in še bi lahko naštevali. Zveni znano? Gre za pomladno utrujenost, ki jo zlasti na začetku pomladi občuti veliko ljudi, še posebej tisti, ki so tudi sicer dovzetni za vremenske spremembe.

Ne pozabite na ustrezno prehrano

Razlogov, da se letnem času, ko se vse prebuja, počutimo tako, kot se, je več. Med njimi je prehrana, ki pozimi ni bogata z vitamini, spomladi pa telo potrebuje več energije za svojo aktivacijo. Pospeši se namreč cirkulacija krvi, telo pa na to ni pripravljeno. V pomladnih mesecih je uravnoteženo prehrano kar težko zagotoviti, saj sveže zelenjave in sadja še nimamo na razpolago, sadje in zelenjava, ki je v skladiščih in hladilnicah vse od jeseni, pa vsebuje zelo malo vitaminov.

Če se želite torej bolje pripraviti na spremembo letnega časa, poskrbite, da bo vaša prehrana uravnotežena vse leto, posežete pa lahko tudi po prehranskih dopolnilih. Na voljo so različne kapsule, napitki, pa šumeče tablete, izbirate pa lahko tudi med različnimi okusi in kombinacijami vitaminov in mineralov.

Izberite pravo mero rekreacije

Čeprav nas v hladnih dneh nič kaj ne mika, da bi se rekreirali več, kot je pač nujno potrebno, se nasveti strokovnjakov, ki opozarjajo, da se je tudi pozimi treba dovolj gibati, ne zdijo od muh. S spomladansko utrujenostjo imajo manj težav osebe, ki tudi v hladnejših dneh ne pozabijo na rekreacijo.

Pretiravanje je odveč, saj bomo že z vsakodnevno hitro hojo naredili dovolj zase in za svoje telo. Gibanje pa naj bo le dovolj pogosto in naj traja dovolj dolgo.

Pijte dovolj tekočine

Raznolika prehrana in gibanje pa nista edini sestavini v receptu za dobro počutje. Uravnotežena prehrana mora biti vodilo vsakega človeka, še posebej pomembna pa je spomladi, da se napolnimo z energijo. Vsak posameznik lahko sestavi svoj prehranski krožnik v skladu s svojimi potrebami.

Prehranski krožnik mora biti pester in raznolik, pri tem pa ne smemo pozabiti na zadostne količine tekočine, predvsem vode, ki jo moramo vsak dan vnesti v telo. Tako bomo poskrbeli za prebavo, v nekaj korakih pa odpravili tudi spomladansko utrujenost. Tako bomo popravili prehranske prekrške, počutili se bomo lažji, bolj zdravi in pripravljeni bomo na spomladanske aktivnosti, od gibanja v naravi, dela na vrtu in podobno. Najpomembneje je, da prisluhnete sebi in svojemu telesu.

COPYMARK
COPYWRITING, STRONY INTERNETOWE, SEO

copymark.eu
mark@copymark.eu
+48 536 729 505